

图说菜谱系列

TU CAIPU XILIE
SHUO

封面菜品：芦笋虾球



一看就会的

家常炒菜

夏金龙 © 主编
吉林科学技术出版社



¥29.90
NEW

图书在版编目(CIP)数据

家常炒菜: 完全图解版/夏金龙主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5384-4457-5

I. 家… II. 夏… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第169274号

一看就会的

家常炒菜

主 编: 夏金龙

责任编辑: 车 强 郝沛龙 摄影指导: 杨跃祥 封面设计: 张 跃
版式设计: 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌 林 凡 范俊松 汪 润
齐海红 赵红梅 任 莉

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759
85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 20印张

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4457-5

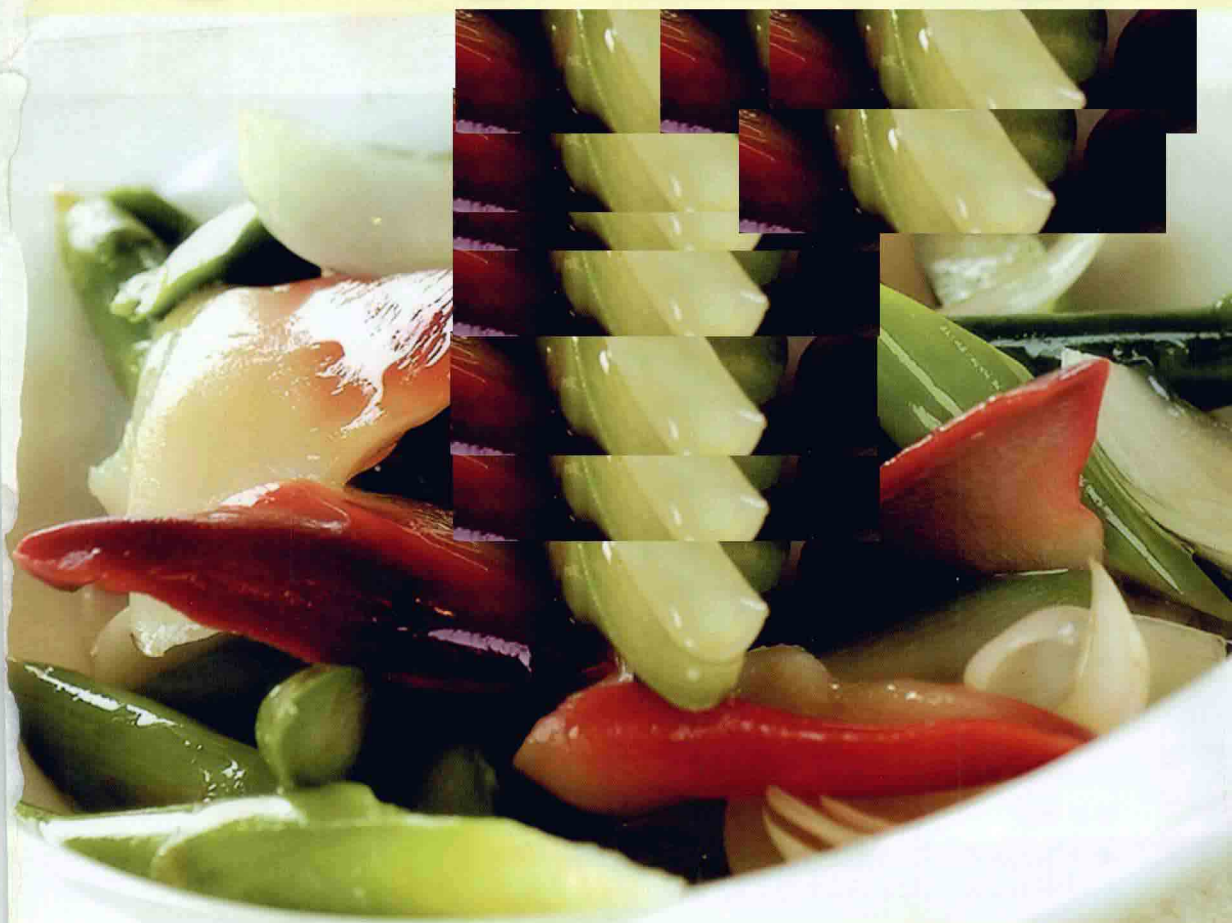
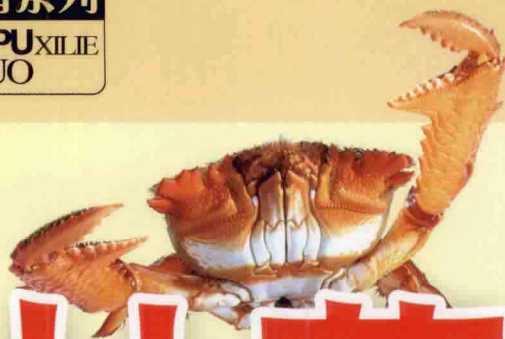
定 价: 29.90元

图说菜谱系列

TU CAIPU XILIE
SHUO

一看就会的

家常炒菜



作者简介

Author



夏金龙 国际烹饪艺术大师、中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师。中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任；2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”和“杰出贡献人士奖”称号；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。曾编著出版饮食类图书80余本。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编 夏金龙

编 委 张延成 曹清春 高 波 刘亚轩 范春雨 孙学富 吕春雨
刘云峰 郭建武 贾艳华 贾美玲 任玉华 李 野 韩光绪
刘 刚 曲镇东 任玉珊 韩忠权 李成国 张艳锋 高树亮
王 成 李 越 李云龙 王明海 鲁亚亮 班兆金 唐世伦
赵 斌 盛 强 陈 元 孙继伟 宋 鹏 万晓松 万晓雷
崔晓冬 蒋志进

技术顾问 唐 文：吉林省烹饪协会会长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授
王圣奎：中国人民大会堂国宴大师，亚洲·中国餐饮行业协会副会长
张奔腾：中国烹饪大师，全国餐饮业国家级评委
张恩来：中国烹饪大师，国家高级公共营养师

营养顾问 王者悦：世界养生保健联合会主席，吉林省养生保健协会会长

摄影指导 杨跃祥

摄 影 姜丽丽 马 骐 于小宏 张启为 韩继成 路世平 高 伟
李德富 咸树勇 王 明 吕 建

鸣谢单位：

◆感谢长春市金管家餐饮管理有限公司
对本书菜品制作给予的大力支持

前言

Foreword

家常菜，顾名思义就是我们家庭生活中日常制作并食用的菜肴，而家常菜中最为常见的不外乎炒菜、汤羹、主食。一两道有滋有味的炒菜，一道暖融融的汤羹，再加上几款精美的主食，几乎构成我们日常饮食的全部。

随着社会的发展，合理膳食及营养保健的理念正走入普通家庭，如何用最简单的方法破解营养学的奥秘，如何依据均衡饮食的理论安排好一日三餐，如何针对家庭成员的不同需求设定好菜谱，如何烹调出营养丰富、各具特色的美味佳肴，这是每个家庭主妇都要考虑的现实问题。

为了满足人们对于饮食生活日益增长的需要，我们特意编写了这套《图说菜谱》系列丛书。丛书按照家庭常用方法，包括《家常炒菜》《家常汤煲》

《家常主食》三本书。每本书精选了150款原料取材容易、营养搭配合理、操作简便易行的家庭常见菜例。书中不仅有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤加以图片分解说明，让您更直观、更轻松的选择习作。另外，我们还在每款菜例中附加了营养提示、操作时间、口味特点、烹饪笔记，使您的烹饪学习更加透彻明了。

愿《图说菜谱》系列丛书能成为您生活上的好助手，为您打开绚烂多彩的烹饪之门。



2009年12月



CONTENTS 目录

家常炒菜

家常炒菜烹饪秘笈

炒菜的技法分类/08 炒菜锅具有不同/10 炒菜锅具有窍门/11
 炒菜步骤全接触/12 炒菜常用调味料/14 四季小炒有讲究/15
 炒菜用油有学问/16 炒菜油温与火候/17 家庭食用油误区/18
 家庭炒菜之秘诀/19



SHUCAI SHIYONGJUN

蔬菜·食用菌

鸡丝茼蒿杆	20	猪肝炒菜花	44
酸菜炒银芽	22	青椒炒蛋	46
豆筋皮炒韭菜	24	丝瓜炒鸡蛋	48
腐乳炒空心菜	26	南瓜炒虾米	50
木耳韭黄炒虾丝	28	南瓜炒芦笋	52
麻辣卷心菜	30	萝卜丝炒蕨根粉	54
青豆牛肉末	32	香辣萝卜干	56
西红柿炒鸡蛋	34	开阳芹菜	58
肉丁炒黄瓜	36	芹菜炒肉丝	60
素炒黄瓜	38	香干炒芹菜	62
苦瓜炒肉丝	40	芥菜心炒素鸡	64
辣味茄丝	42	芦笋百合北极贝	66
		茭白炒双菇	68
		芦笋炒虾干	70
		醋烹土豆丝	72
		山药炒蚬仁	74
		洋葱炒豆干	76
		冬菜炒莴笋	78

莴笋炒肝片	80	茼蒿爆里脊丝	110
虾干炒莴笋	82	鱼香肉丝	112
草菇爆鸡丝	84	炒肚丝	114
金针菇炒肉丝	86	生炒酥肚	116
素炒鳝鱼丝	88	熘白肚	118
双耳爆敲虾	90	生炒肚尖	120
红蘑土豆片	92	青椒炒猪耳	122
茭白炒肉丝	94	爆腰丝	124
虾酱炒四季豆	96	青椒炒猪心	126
杭椒炒虾皮	98	爆炒猪肝	128



Part 02

CHUROU

畜肉

菜心炒猪肝	130
焦熘大肠	132
辣白菜炒肥肠	134
炒猪大肠	136
青笋炒腊肉	138
冬笋炒腊肉	140
滑蛋牛肉	142
酱爆牛肉	144
青笋炒牛肉	146
小炒牛肉	148
青椒玉米爆牛肉	150
客家牛肉	152

辣子肉丁	100
清炒里脊	102
糖醋里脊	104
熘核桃肉	106
猕猴桃炒肉丝	108

一看就会的

家常炒菜

Jiachangchaocai



苹果炒牛肉片	154
豆豉牛肉	156
青椒炒牛肉	158
熘肉片	160
爆牛肚领	162
清炒牛肚片	164
酱爆里脊丁	166
子姜羊肉丝	168
辣子羊里脊	170
洋葱爆羊肉	172
蕨菜羊肉丝	174
香辣羊肉	176
炒羊肝	178
泡椒炒羊肝	180
青韭爆羊肝	182
小炒兔丁	184
韭黄炒兔丝	186
酸辣兔肉	188
酱爆兔丁	190
葱爆兔肉片	192
尖椒炒狗杂	194
狗肉炒黄豆芽	196
狗肉河虾炒韭菜	198

Part 03



QINDAN DOUZHIPIN

禽蛋·豆制品

炒鸡米	200
莲子炒子鸡	202
油爆鸡丁	204
核桃鸡条	206
碎米鸡丁	208
芫爆鸡丝	210
豉酱炒鸡片	212
花椒鸡丁	214
沙茶炒鸡丝	216
金针菇炒鸡丝	218
莴笋炒鸡片	220
蚝油鸡脯	222
柠檬鸡球	224
香辣莴笋翅	226
炒鸡件	228
爆炒鸡杂	230
莴笋炒鸡胗	232





炒鸭肝	234	生爆鳝丝	270
青椒炒鸭肠	236	虾仁炒鲜奶	272
火爆鸭心	238	捶熘凤尾虾	274
酱爆鹅肠	240	椰蓉炒活蟹	276
肉丝炒蛋	242	腰果虾仁	278
鸡蛋炒蒜薹	244	卷心菜炒虾蛄	280
青椒炒豆腐	246	锦绣响螺片	282
虾酱茼蒿炒豆腐	248	辣炒蛤蜊	284
素炒辣豆丁	250	油爆海兔	286
蛋黄炒豆腐	252	酱爆墨鱼	288
水熘豆腐	254	炒鳊鱼舌	290
港式小豆腐	256	海蜇鸡柳	292
尖椒干豆腐	258	蟹肉炒鱼肚	294
韭黄炒肚丝	260	炸熘海带	296
青菜炒干豆腐	262	炒鱿鱼丝	298
		芫爆鱿鱼卷	300
		炒墨鱼片	302
		爆炒墨鱼仔	304
		八爪鱼炒菜心	306
		芦笋炒海红	308
		蛤蜊炒韭香	310
		爆炒咸鱼黄豆芽	312
		虾球腐竹炒时蔬	314
		木瓜炒鱿鱼	316
		粉丝炒梭蟹	318
焦炒鱼片	264		
油爆鱼仁	266		
白炒虾	268		



SHUICHANPIN 水产品



JIACHANGCHAOCAI



家常炒菜烹饪秘笈

炒菜, 又称小炒、爆炒等, 是我国传统烹调方法之一, 也是家庭烹饪中最基本的技术之一, 同时炒菜也是家庭中应用范围最大、分支较多的烹调技法。

近年来随着人们对营养健康的重视, 过去偏重于炸、烹等使用过多油脂的菜肴, 也多被炒菜所替代。而炒菜以其制作简便、成熟快捷、选料广泛、成菜鲜嫩、滑脆、干香等特色而深受人们的喜爱, 成为家庭中最为常见的烹调方法。

炒菜的技法分类 *Chao caide jifafenlei*

炒菜的分类方法很多, 不同的类型有不同的标准。如按原料性质可分为生炒和熟炒; 从技法上可分为煸炒、滑炒、软炒; 从地方菜系可分为清炒、抓炒、爆炒、水炒等, 此外从色泽上小炒还可分为红炒与白炒。而从应用角度来讲, 生炒、熟炒、滑炒、清炒等为比较常见的炒菜技法。

滑炒 滑炒是所有炒法中最为常见的一类, 是将加工成形的小型原料先上浆, 再用旺火热油滑熟, 或入沸水锅内氽至断生, 再放入有少量油的锅内, 在旺火上急速翻炒, 最后勾芡或烹汁的一种炒法。

滑炒的特点主要是先给原料上一层糊状的薄浆再入锅中加热, 将一次加热变为二次加热, 即滑和炒。使成菜具有爽滑柔软、形态饱满, 富有光泽, 鲜嫩香咸的风味特色。



清炒 清炒是家庭菜单中比较常见的菜式之一, 是将经过初步加工的小型原料, 经过腌味、油滑后, 放入油锅内用旺火急速翻炒至熟的一种炒法。清炒与滑炒等其他炒法有很多相似之处, 不同之处是清炒通常只有主料且量大, 不加或少用配料, 并且不用淀粉芡汁。

煸炒 煸炒又称干炒，是将切好的原料用中火加热翻炒，使原料脱水成熟，再加入调味料等继续翻炒，使调味料充分渗入原料至见油不见汁，达到干香、酥软的一种烹制方法。煸炒与生炒以及熟炒有很多相似之处，而煸炒的关键之处可理解为“煸干”，即通过油加热的方法，原料直接加热，使其水分因受热外渗而挥发，体现“煸干”之功效，达到浓缩风味之效果，再加入调味料及配料制作而成。主料因煸干而带来风味和质地的变化，就形成了煸炒的特色。



抓炒 抓炒是北方菜中比较常见的技法，是将原料挂糊后油炸熟后，再加入调料后迅速翻炒成菜的技法。成菜特点为色泽金黄，外焦里嫩，味多酸甜。历史上的“四抓”（抓炒腰花、抓炒里脊、抓炒鱼片、抓炒大虾）成为宫廷菜的典范。从理论上定义抓炒，实质为“脆熘”。需要指出的是，在所有的抓炒菜中，“抓炒豆腐”是因原料含水量大，唯一采用拍粉手法的菜品。

生炒 生炒技法为家庭中比较常用的炒菜方法之一，其选料主要限于畜肉、禽蛋、鱼肉的细嫩部位和鲜嫩蔬菜的茎、根、叶，还要加工成片、丁、条、丝和小块等细小形状。生炒要求把加工好的生料直接下锅，既不用事先腌制，也无需上浆挂糊，在锅内调味，用旺火热油快速炒至肉类原料变色、蔬菜原料断生即出锅，成品要求汁少入味，鲜香脆嫩。



熟炒 熟炒是先将经过初步加工的原料，经过煮、烧、蒸、炸等方法加工成半熟或全熟食材后，再改刀成片、丝、丁、条等形状，不腌味、不上浆，放入烧热的油锅内，加上配料和调味料炒至成熟的一种炒法。熟炒的材料通常是不挂糊，锅离火后可立刻勾芡，亦可不勾芡。其特色为味美但有少许卤汁。如四川风味的回锅肉就是一种比较常见的熟炒菜式。



软炒 软炒又称推炒、泡炒、湿炒等，是将原料加工成比较小的形状，放入液体原料（如牛奶、鸡蛋清等）内调匀后，再用中火热油匀速翻炒，使其凝结成菜的烹调方法。还有一种软炒是将主要原料加工成蓉泥后，用汤或水调制成液态状，放入有少量油的锅中炒制成熟的烹调方法。软炒是所有炒法中最难掌握的一种技法，其成菜具有质嫩软滑，味道鲜美，清淡爽口的特色。

炒菜锅具有不同 *Chaocai guojuyou butong*

市场上炒锅的种类比较多, 如果按照手柄个数可分为单耳炒锅和双耳炒锅; 按锅底形状可分为平底炒锅和圆底炒锅; 而家庭中最为常见的分类方法是按照炒锅的材质, 简单地分为铁炒锅、铝炒锅、不锈钢炒锅、不粘锅等。

铁锅 铁锅虽然看上去笨重些, 但它结实、耐用、受热均匀, 且与人们的身体健康密切相关。用铁锅炒菜能使菜中的含铁量增加, 补充人体铁元素, 对贫血等缺铁性疾病也有一定功效。



从材料上说, 铁锅可以分为生铁锅和熟铁锅两类。生铁锅是选用灰口铁熔化后用模型浇铸制成, 其传热慢但均匀, 锅环厚, 纹路粗糙, 也容易裂; 熟铁锅是用黑铁皮锻压或手工锤打制成, 具有锅环薄, 传热快, 外观精美的特点。

对于一般家庭而言, 使用生铁锅炒菜比较好, 但熟铁锅也有优点, 第一由于是精铁铸成, 杂质少, 因此传热比较均匀, 不易粘锅。第二由于用料好, 锅可以做得很薄, 锅内温度可以达到更高。第三档次高, 表面光滑, 容易清洗。

铝炒锅 铝炒锅的特性是热分布优良, 传热效果是不锈钢锅的很多倍, 且锅体较轻。但铝锅不易清洗, 而且金属铝在进入人体后能破坏人体中负责细胞能量转换的三磷酸腺苷, 从而妨碍人体细胞的能量转换过程。

研究还发现, 使用铝炒锅制作含酸或含碱的菜肴时, 更容易使铝溶解于食物中, 如果长期使用, 会引起铝中毒, 对大脑产生影响, 容易造成老年人痴呆, 还会



影响儿童的智力发育。所以家庭尽可能少用铝炒锅, 建议使用铁锅或不锈钢锅为好。

不锈钢锅 不锈钢炒锅是由铁铬合金再掺入其他一些微量元素而制成的, 它的金属性很好, 而且比其他金属更耐锈蚀, 具有外表美观、卫生耐用、可塑性强等许多优点, 因此被广泛应用于高档厨具。虽然不锈钢内的金属性能稳定, 但其金属元素也有游离, 长期使用也会在人体中慢慢蓄积, 达到一定量时就会危害人体健康, 因此家庭在使用炒锅时最好与铁锅间隔使用, 不要长期使用一种材质的炒锅。



不粘锅 不粘锅又名特富龙汤锅, 其使用简便, 易于清洗, 但生产特富龙等品牌不粘和防锈产品的关键化工原料——全氟辛酸铵(PFOA), 在高温下会裂解, 并释放出两种有毒的物质, 一种是氟氯碳, 另一种是三氟化碳。前者对机体组织有害, 而且会在体内聚集; 后者有毒性, 也会损伤人的身体, 因此为安全起见, 还是少用不粘锅为宜。



炒菜锅具有窍门 *Chao caiguojuyou qiaomen*

❗ 为延长铁锅的使用寿命,可在炒菜前将铁锅反悬于火上烘烤一会儿,时间长短视火势而定,通常在几秒至十几秒之间,然后再正放于炉上即可下油。这样铁锅底部里外的热膨胀速度基本接近,便不会出现薄铁片分离、开裂的现象。

❗ 铁锅使用时间长了,容易产生霉味,可以先在炉灶上加温烘干铁锅,在铁锅的内外都均匀地涂上一些色拉油,再放入几个干燥的茶叶包,这样就能够预防并除去铁锅发霉的现象。

❗ 新铁锅在使用之前,要先除去铁锅的怪味,可以在锅里加上盐,将盐炒成黄色,然后在锅内加入水和油煮沸,可以有效地去除铁锅的怪味。

❗ 普通铁锅容易生锈,如果人体吸收过多的氧化铁,即铁锈,就会对肝脏产生危害,所以不宜盛食物过夜。刷锅时也应尽量少用洗涤剂,以防保护层被刷尽。刷完锅后还要尽量将锅内的水擦净,以防生锈。如果有轻微的锈迹,可用醋来清洗。



❗ 不宜用铁锅煮杨梅、山楂、海棠等酸性果品。因为这些酸性果品中含有果酸,遇到铁后会引起化学反应,产生低铁化合物,人吃后可能引起中毒。

❗ 在第一次使用铝炒锅时,最好先煮或盛放带油的食物,以便增加其防腐能力。另外,盛



放食物或水不要过夜,用后还需要及时清洗干净。

❗ 铝炒锅表面有油污时,不能用沙或煤灰擦。应把铝炒锅淋湿,把去污粉调成糊状,用棉布蘸着擦洗。也可趁铝锅表面很热时,用报纸或湿布擦拭,即可擦拭干净。

❗ 不锈钢炒锅不宜制作药膳类小炒菜着,否则不仅会使药物失效,甚至生成毒性更大的化合物。另外不锈钢炒锅忌用苏打、漂白粉和次氯酸钠等进行洗涤。

❗ 不锈钢炒锅不可长时间盛放盐、酱油、醋、菜汤等,因这些食品中含有很多电解质,如果长时间盛入,则不锈钢同样会像其他金属一样,与这些电解质起电化学反应,使有毒的金属元素被溶解出来。

❗ 使用不粘锅时需要注意,不能使用铁质的汤勺用力搅拌,否则不粘膜碰破以后会剥离脱落,随汤摄入后,对人体有毒副作用,应尽量使用木质软勺搅拌汤水。

❗ 用不粘锅炒菜一般不会对人体产生危害,但如用来煎炸食品,就会存在一定的危害。因为有些人在炒菜时喜欢把锅烧干、烧红后再加油,这样锅内温度肯定超过 260°C 。因此使用不粘锅时一定要杜绝这种习惯。

炒菜步骤全接触 *Chao caibuxhouquanjiechu*

炒菜看似比较容易,其实也有很多必须掌握的步骤和窍门。家庭中如果要炒制成美味的菜肴,需要了解炒菜从原料到成菜的各种步骤,并且要掌握其中的窍门,才能炒制出美味佳肴。当然有些步骤,如上浆、滑制,并不是所有的炒菜都需要的,如煸炒、软炒等,但其也是一些炒菜中比较重要的一环。



小炒选料 小炒原料的选择非常广泛,而原料选择也是制好小炒菜肴的先决条件。小炒选料可分为主料选择和配料选择。主料宜选新鲜、细嫩、无骨、无筋络、去皮、去壳的动物性原料,如鸡肉、鱼肉、虾肉、里脊肉等。对于植物性原料,应选择新鲜、脆嫩、无虫蛀的一些蔬菜和菌类,如白菜、菠菜、四季豆、豇豆、茄子、茭白、香菇、冬笋、木耳等。这些原料具有新鲜、含水分少和无特殊异味的特点。对于配料的选择,应对整道小炒菜肴的色泽和口味有良好的辅助作用。因此选料时应选一些新鲜、脆嫩、色泽鲜艳的原料,如玉兰片、青椒、黄瓜、莴笋等。另外,对其他的一些原料或调味品,如油脂、淀粉等的选择要求也较严格,要求在制作时不影响成菜的色泽与质量。

刀工处理 刀工处理技术的优劣也直接关系到小炒菜肴的成败。一般而言,小炒原料是以丝、条、块、粒为主,很少直接采用原料本身所具有的自然形状。小炒菜肴的刀工处理要求以小、薄、细为主。丝要求切成0.4~0.5厘米的二粗丝,长度为7~10厘米;片一般切成3.5厘米长、2.5厘米宽、0.3厘米厚;丁则要根据原料的质地来确定,如含水量高的鱼肉、虾肉和鸡胸肉可稍大一些,而质地相对较老的畜肉则要求切得稍小一些,一般与黄豆大小最为相宜。刀工处理小炒原料时需要注意,切好的原料规格应大致相同,以便受热均匀,成熟时间一致,切勿出现长短大小不一,乃至原料出现连刀的现象。



上浆滑制 首先,并不是所有的小炒菜肴都需要上浆和滑制,如煸炒、软炒等,但上浆和滑制是制作大部分小炒菜肴中比较重要的环节,是保证小炒菜肴达到滑嫩的关键所在。

小炒菜肴的上浆可分为三个步骤,首先将切好的原料放入碗里,加入姜葱水、精盐、料酒等稍腌片刻,再沥干水分,然后加入鸡蛋或鸡蛋清调均匀,最后加入淀粉或水淀粉抓捏均匀,使浆上劲,并使菜肴原料全部包裹起来即成。上浆时需要注意,由于小炒菜肴的原料一般比较细嫩,因此上浆时手法要轻,用力要小,但必须抓匀抓透。既要防止断丝、破碎,又要使原料上劲。否则在滑油时就会出水、脱浆,

严重影响成菜质感。

原料滑制也是小炒菜肴中的关键。根据介质的不同,滑制可以分为水滑和油滑两大类。水滑是将切成片、丝等形状的原料经过码味上浆处理后,投入微沸的水中焯烫一下,取出即可。用水滑制作出来的菜肴口感特别细嫩,清爽不油腻,但操作难度较油滑技法要大。水滑时需要注意,水要加得宽一些,便于原料散开。水只能保持微沸,这样可避免因水剧烈沸腾,造成原料脱芡。原料抖散下入锅中后,若有个别原料相互粘连,可用筷子轻轻拨开,但切不可乱搅动,以免原料脱芡。水滑的原料最好八分熟即捞起,不可过熟(因原料还要下锅炒制)。



油滑方法是将原料加工成丁、条、丝、片、粒等形状,上浆后用温油滑熟的一种加热技法。因为用油多,加上火候比较大,所以速度快,受热也均匀,效果比较好。油滑时需要注意,油温要控制在四五成热,俗称温油锅。油温过高、过低都会导致油滑失败。油滑用的油锅事先必须滑锅,否则滑制时极易粘锅而影响菜肴的质量。此外油量的多少直接关系到油温,原料多油温应略高一些;原料少,油温应低一些。油量大油温应低一些;反之油温可高一些。原料下锅后动作要快捷利落,用筷子由慢到快迅速将原料滑散,防止结团、脱浆,并及时出锅沥油。



炒制成菜 炒制成菜为小炒菜肴中最后的一个步骤,也是最为重要的一环。操作时要先将锅烧热,放入少许食用油,一般用旺火热油,但火力的大小和油温的高低要根据原料而定。根据原料的特点而依次放入锅内,用手勺和锅铲快速搅拌均匀并加入调味料,待原料断生,不勾芡或勾芡后出锅即可。

炒制成菜的关键有很多,首先是先将炒锅烧热,避免炒制时粘锅焦糊;炒制时火力要适中,以中旺火为主,操作时还要根据情况及时调整。原料下锅炒制时翻炒动作要快速敏捷,不能迟延,原料以断生为好,保持原料特有的质感。对于需要勾芡后上桌的小炒菜肴,要在菜肴接近成熟时快速淋入芡汁,颠翻均匀即成。小炒菜肴出锅前最好淋上少许明油,不仅可以增加菜肴的光泽,还能增加菜肴的滋味和香味,达到亮泽美观的目的。



炒菜常用调味料 *Chao caichang yong tiaowei liao*

制作炒菜时除了要选好原料,掌握好火候、油温外,还有一点非常重要,那就是要学会灵活地运用各种调味料。正确地加入这些调料,可以使汤羹的味道浓重淡雅,各具特色,气味芬芳,回味无穷。

盐 盐是人体必需的调味品之一,是维持机体渗透压及体内酸碱平衡的主要成分,为人体生理功能不可缺少的物质。在汤煲中添加适量的盐,可以维持人体的水和电解质平衡、酸碱平衡,形成胃酸,促进消化。但食盐不能过量,过量则有害无益,尤其对老年人、高血压、心脏病、肝脏病患者,更应减少每日食盐的摄入量。

醋 在制作炒菜时加入适量醋,对人体有许多益处,如可以防止和消除疲劳;能降低血压和血清胆固醇,防止动脉硬化;具有杀灭和抑制多种细菌和病毒的作用,尤其是预防肠道传染病和感冒的发生;有助于食物中钙、磷、铁等物质的吸收等,并且可以防止原料中多种维生素的流失。

糖 糖为烹调中常用的调味品之一,有润肺生津、补中益气、解酒毒之功效。恰当地使用糖能确保菜肴应有的质量。作为重要的调味料,在烹调中添加糖,可提高菜肴的甜味,也可抑制酸味,缓和辣味增香。糖按形态和加工程度的不同,又可分为白砂糖、绵白糖、方糖等。其中白砂糖是由甘蔗之茎汁提炼而成,其色泽洁白,杂质少;绵白糖一般由甜菜根等炼制而成,其质地细软,甜度略低于白砂糖,在烹调中最为常用;方糖是白砂糖的再制品,主要用于饮料类的调味。



酱油 是用面粉或豆类,经蒸制发酵,加盐和水后制成酱的上层液体状物质。

酱油滋味鲜美、醇厚柔和、咸淡适口,能增加和改善菜肴的口味,还能增添和改变菜肴的色泽,为烹调中应用非常广泛的调味品,其主要品种有生抽、老抽、白酱油。生抽即所谓的浅色酱油,其颜色较浅、酱味较淡、咸味较重、较鲜,多用于调味;老抽即所谓的深色酱油,其颜色较深,酱味浓郁,鲜味较低,故有时可加入草菇等以提高其鲜味;白酱油是以黄豆、小麦、盐经发酵而成,由于其不加任何糖色,成品为白褐色,味鲜、清香、咸味重,极适合要求色泽洁白的菜式。

料酒 料酒又称黄酒、老酒等,为我国的特产,一般呈琥珀色,黄中带红,香气浓郁,醇厚可口,全国各地都有生产,其中以浙江绍兴所产黄酒最为著名。料酒的调味作用主要是去腥、增鲜,在制作鱼类、贝类、肉类汤羹粥时,加入适量的料酒,不但可以使一部分含油脂多的原料被溶解,还可以让汤羹的气味芳香、鲜美去腻。

鱼露 鱼露是我国传统的调味品，它以味道鲜美，营养丰富，风味独特而著称，在我国沿海地区及东南亚一带最为普遍。鱼露是以海杂鱼为原料，经过用盐腌制和保温发酵之后而制成。鱼露色泽橙红色或橙黄色，具有鱼露独特的香味，在烹调汤羹时可以广泛使用。

蚝油 蚝油是一种天然风味的高级调味品，其由鲜活的牡蛎或毛蚶和八角、姜、桂皮、黄酒、白醋、味精等加工而成，色泽红褐色或棕褐色。蚝油具有天然的牡蛎风味，味道鲜美，气味芬芳，营养丰富，适用于烹调各种肉类、蔬菜汤羹的调味佳品。

香糟 香糟是做黄酒剩下的酒糟，经加工而成，其香味浓厚，含有10%左右的酒精，有与黄酒

同样的调味作用。香糟可分白糟和红糟两种，白糟为绍兴黄酒的酒糟加工而成；红糟是在酿造过程中加入5%的天然红曲米而色泽红润，为我国福建的特产。用香糟为调料烹制而成的汤羹菜品具有独特的风味，能增加菜品的色泽。

番茄酱 番茄酱是由新鲜、成熟的番茄去皮、去子后加工而成的一种酸味调味品。番茄酱主要有两种，一种为我们常见的番茄酱，其色泽鲜红，口味酸香；另一种为番茄沙司，主要由番茄酱、砂糖、饴糖、洋葱、生姜粉、五香粉、大蒜粉、桂皮、食盐、色素等原料配制而成。番茄沙司呈红褐色，质地细腻，口味酸甜而微有香辣味。在汤羹里加入适量番茄酱不仅可以生津止渴、健胃消食、凉血平肝，而且还可以丰富菜品的色泽和口味。

四季小炒有讲究 *Sijixiaochaoyoujiangjiu*

春季

spring

春季是万物复苏，阳气生发的季节，其气候特点为多雨，潮湿，细菌也开始繁殖。此时春季饮食要以养肝为先、营养平衡、多甜少酸、清淡为主。而用牛肉、鸡肉、各种春季食蔬，如菠菜、荠菜、韭菜、春笋等搭配制作而成的小炒菜肴，能够起到防止肝炎，增加免疫力等多种食疗功效。

夏季

summer

夏季气候炎热，人体代谢旺盛，出汗多。多食用小炒菜肴不仅能补充维生素、矿物质、氨基酸等，而且还可调节口味，增加食欲，消夏防暑，防病抗衰，对健康十分有益。其中比较常见的小炒食材有鸭肉、黄瓜、苦瓜、绿豆芽、木耳、紫菜、莲子、杏仁等。



秋季

autumn

秋季风干物燥，必须着重补充体液和水分，而养生食疗的重点为防燥养阴、养肝、少辛多酸、清润为宜。水果和蔬菜除含有各种营养素外，还有滋阴养肝、润燥生津的作用，故秋季可适当增加蔬菜、水果的摄取量。此外乌鸡肉、鸭蛋、胡萝卜、芋头、马铃薯、菱角、芝麻、芡实等也是秋季非常好的小炒食材。

冬季

winter

冬季寒冷，人体热量消耗大，需要补养，同时受外界气温的影响，体内可以储存热量，此时补充营养很重要。而冬季的饮食原则为增加御寒食物的摄入，增加产热食物的摄入，补充必要的蛋氨酸，多吃富含维生素食物和适量补充矿物质等。而用羊肉、狗肉、兔肉、海参、鲫鱼、海带、花椰菜、香菇、银耳、栗子、桂圆等烹调而成的小炒菜肴，可使人体得到充足的补充，起到增强人体抵抗力和净化血液的作用，能及时清除呼吸道的病毒，可有效地抵御病毒的发生。